



Institute For
Addressing
Strangulation

Taflen Wybodaeth i Gleifion **Cymreig**

Beth yw tagu?

Ystyr tagu yw pan roddir pwysau ar y gwddf. Mae'r pwysau yma'n achosi i'r pibellau gwaed ac weithiau'r llwybrau anadlu (pibell wynt) yn y gwddf gael eu gwasgu. Bydd hyn yn y pen draw yn arwain at lai o ocsigen yn cyrraedd yr ymennydd.

Gall pobl gael eu tagu mewn gwahanol ffyrdd. Gallai gael ei wneud gyda llaw neu ddwylo ar y gwddf, drwy glo pen neu drwy lapio rhywbeth yn dynn o amgylch y gwddf, fel sgarff, gwregys neu raff.

Mae tagu'n fater difrifol a does dim ffordd ddiogel o gael eich tagu. Mae perygl i fywyd bob tro y caiff ei wneud.

P'un a ydych chi wedi cael eich tagu unwaith neu ganwaith, heddiw neu flynyddoedd lawer yn ôl, dydi hi byth yn rhy hwyr i siarad â rhywun. Fyddwch chi byth yn gwastraffu amser rhywun.

Pa symptomau corfforol y byddwch chi'n sylwi arny'n nhw?

Mae hyn yn dibynnu ar faint o bwysau a ddefnyddiwyd ac am ba hyd. Efallai y byddwch chi'n sylwi ar y canlynol:

Wrth gael eich tagu:

- Poen yn y gwddf
- Anhawster neu boen wrth anadlu a llyncu
- Problemau llygaid - gweld sêr, golwg aneglur neu golli golwg,
- Problemau clyw – colli clyw, neu sŵn canu, popian neu ruo.
- Anymwybodol.
- Colli rheolaeth ar eich pledren neu'ch coluddyn nes eich bod yn gwlychu neu'n baeddu eich hun.

Ar ôl cael eich tagu

- Poen yn eich gwddf
- Anhawster neu boen wrth anadlu a llyncu
- Dryswch, teimlo'n gynhyrfus.
- Y llais yn newid, e.e. llais dwfn neu gras.
- Cur pen, teimlo'n sâl neu fod yn sâl.

Pa arwyddion corfforol y gallech chi sylwi arny'n nhw?

Dim ond 50% o bobl sy'n cael eu tagu fydd ag unrhyw anaf gweladwy i'r gwddf neu'r pen.

Os oes gan berson anafiadau, maen nhw'n tueddu i fod yn gleisiau neu'n grafiadau i'w gwddf. Efallai y bydd gan rai dioddefwyr gleisiau bach pinc (petechiae) ar eu pen, eu hwyneb, eu llygaid a'u gwddf.

Mae'n bosibl y bydd anafiadau eraill i'w gweld hefyd os yw'r ymosodwr wedi dyrnu, slapio neu dynnu gwallt wrth ymosod.

Dydi'r ffaith nad oes anaf i'w weld yn golygu bod yr ymosodiad yn llai difrifol neu'n llai peryglus neu y bydd yn hawdd "dod atoch eich hun" yn seicolegol ar ôl yr ymosodiad. Mae pobl wedi cael eu lladd drwy gael eu tagu pan nad oedd unrhyw anaf i'w weld. Gall rhai anafiadau peryglus fod yn rhai mewnol, fel niwed i bibellau gwaed yn y gwddf. Gall hyn arwain at strôc ymhen dyddiau, wythnosau neu hyd yn oed fisoedd ar ôl tagu rhywun.



Pa symptomau seicolegol y gallech chi sylwi arnyn nhw?

Mae cael eich tagu yn brofiad dychrynlyd. Mae llawer o bobl yn meddwl eu bod ar fin marw, sy'n brofiad brawychus iawn ac mae'n effeithio arnyn nhw'n emosïynol. Gall yr ofn yma barhau am amser hir ar ôl yr ymosodiad. Mae sylweddoli bod unigolyn (ac efallai ei fod yn rhywun rydych chi'n ei garu a'ch bod yn arfer meddwl eu bod yn eich caru chithau) bron â'ch lladd chi yn brofiad ofnadwy i ddelio ag ef. Mae'r ymosodwr yn defnyddio tagu fel ffordd o reoli'r dioddefwr a dangos bod ganddyn nhw'r pŵer i ladd. Mae dioddefwyr yn ofnus ac yn teimlo na allan nhw ymladd yn ôl nac amddiffyn eu hunain.

Mae'n arferol teimlo'n ofidus iawn neu'n flin neu hyd yn oed fethu â theimlo unrhyw beth, fel pe na bai gennych chi unrhyw deimladau. Efallai y byddwch chi'n cael trafferth cysgu a chanolbwyntio. Efallai y byddwch chi'n teimlo mai chi sydd ar fai am yr hyn sydd wedi digwydd hyd yn oed os ydych chi'n gwybod nad yw hyn yn gwneud synnwyr. Mae'r rhain yn ffyrdd arferol o ymateb i ymosodiad arnoch chi. Os nad yw'ch symptomau'n dechrau setlo ar ôl sawl wythnos, neu os ydyn nhw'n ddifrifol iawn, yna gofynnwch am help, er enghraifft gan eich meddyg teulu, oherwydd efallai eich bod yn dioddef o anhwylder straen wedi trawma (PTSD) Mae'n arferol i'r symptomau yma fynd a dod ac weithiau gallan nhw eich taro'n ddirybudd.

Mae symptomau PTSD yn cynnwys:

- **Ail-fyw** ôl-fflachiau, hunllefau,
- **Osgoi atgofion neu ddiffyg teimladau emosïynol**
- **Gorbryder** pryder, anodd ymlacio, gorwyladwrus, anniddigrwydd, problemau cysgu, anhawster canolbwyntio
- **Eraill** Problemau iechyd meddwl eraill, hunan-niweidio neu ymddygiadau dinistriol fel camddefnyddio alcohol neu gyffuriau, symptomau corfforol, fel cur pen, pendro, poenau yn y frest.

Pan fydd yr ymennydd yn brin o ocsigen, mae'n aml yn achosi i'r unigolyn gael problemau cofio'r ymosodiad ac efallai y byddan nhw'n teimlo'n ddryslyd. Bydd y dryswch fel arfer yn setlo ond efallai na fydd y dioddefwyr byth yn cofio'r ymosodiad yn glir.

Os yw'ch ymennydd wedi bod yn brin o ocsigen ers amser maith neu os yw rhywun wedi ymosod arnoch a'ch tagu droeon dros amser, yna efallai y byddwch chi'n sylwi ar broblemau parhaus gyda'r ymennydd, fel cael trafferth cofio neu ganolbwyntio. Ewch at eich meddyg teulu os ydych chi'n poeni am hyn.

Efallai y byddwch yn sylwi ar symptomau a allai fod yn gyfuniad o PTSD ac anaf i'r ymennydd. Efallai eich bod yn cysgu'n wael, yn dioddef o broblemau cof, hwyliau oriog, anhawster trefnu eich hun, gorwyladwriaeth a phryder. Mae'n anodd delio â'r rhain a byddan nhw'n effeithio ar eich hyder. Mae'r symptomau yma'n deillio o fod yn ddi-dioedfwr ac nid oherwydd eich bod yn wan neu ar fai.



Pryd i ofyn am help?

Yn syth

Mae tagu'n beryglus a gall arwain at farwolaeth yn gyflym iawn. Os ydych chi'n ddiodefwr dylech gael cymorth meddygol cyn gynted â phosibl hyd yn oed os ydych yn ansicr os ydych chi am roi gwybod i'r heddlu. Os yw'ch ymennydd wedi bod yn brin o ocsigen, mae'n arferol i chi deimlo'n ddryslyd.

Fyddwch chi ddim yn cofio'n glir beth sydd wedi digwydd. Efallai y byddwch chi'n teimlo cywilydd eich bod wedi gwlychu neu faeddu eich hun. Mae hyn yn arwydd difrifol bod eich ymennydd wedi bod yn brin o ocsigen a dydi o ddim yn rhywbeth i fod â chywilydd yn ei gylch.

Mae'r ymosodwr yn defnyddio tagu fel ffordd o reoli'r diodefwr. Maen nhw'n gwybod pa mor frawychus yw tagu, ac maen nhw'n defnyddio'r ofn hwnnw i reoli'r diodefwr. Os ydych chi'n teimlo eich bod yn y sefyllfa yma, dylech gael help cyn gynted â phosibl, gan y gallai'r ymosodiad nesaf fod yn farwol.

Mewn argyfwng ffoniwch 999

Os ydych chi'n teimlo eich bod chi'n ddiogel ac nad yw'n argyfwng, ffoniwch:

Heddlu 101

GIG 111 neu'ch meddyg teulu

Yn ystod y diwrnodau cyntaf

Gweler y tabl ar dudalen 1 sy'n dangos yr arwyddion ar ôl cael eich tagu. Os byddwch yn sylwi ar symptomau sy'n gwaethygu, fel anhawster llyncu, anhawster anadlu, gwendid neu ddryswch, gofynnwch am gymorth meddygol ar unwaith, hyd yn oed os ydych eisoes wedi cael eich gweld gan feddyg. Dydi rhai o effeithiau tagu, fel chwyddo o amgylch y bibell wynt neu strociau, ddim yn amlwg ar y dechrau ac maen nhw'n gwaethygu gydag amser. Os oes unrhyw amheuaeth gofynnwch am help.

Yn ystod yr wythnosau neu'r misoedd nesaf

Efallai bod y tagu wedi digwydd beth amser yn ôl ond rydych chi'n poeni bod gennych chi symptomau o ganlyniad i'r ymosodiad. Gallai'r rhain fod yn broblemau seicolegol neu symptomau corfforol fel newidiadau parhaus i'r llais, gwendid un ochr i'ch wyneb, arwyddion o strôc, neu bendro. Os oes unrhyw amheuaeth, gofynnwch am help, mae llawer y gellir ei wneud i wella pethau.

Gwnewch gofnod

P'un a ydych chi wedi rhoi gwybod i'r heddlu bod rhywun wedi ymosod arnoch a'ch tagu neu wedi gweld meddyg yn ei gylch ai peidio, bydd yn dal yn ddefnyddiol i chi gadw cofnod o unrhyw symptomau neu anafiadau rydych chi'n sylwi arnyn nhw.

Bydd hyn yn helpu mewn sawl ffordd:

- Bydd yn eich helpu i benderfynu a oes angen mwy o gymorth meddygol arnoch
- Gall fod yn dystiolaeth ddefnyddiol mewn erlyniad
- Bydd yn eich helpu i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd, yn gorfforol ac yn emosiynol. Weithiau mae dioddefwyr yn dechrau meddwl eu bod wedi dychmygu rhywfaint o'r hyn sydd wedi digwydd. Mae'n ddefnyddiol gallu darllen y cofnod neu'r dyddiadur a wnaethoch ei ysgrifennu a **sylweddoli bod yr hyn a ddigwyddodd i chi yn real ac yn ddifrifol.**

Ymchwiliadau meddygol

Os ydych chi wedi cael eich tagu'n ddiweddar, bydd y meddygon am eich archwilio i weld a oes anafiadau. Byddan nhw'n sicrhau na fyddwch chi'n datblygu problemau anadlu neu'n cael unrhyw anaf i'r pibellau gwaed yn eich gwddf. Efallai y byddan nhw'n trafod i chi gael sgan o'ch gwddf a'ch pen.

Archwiliad meddygol fforensig

Efallai y gofynnir i chi gael archwiliad meddygol fforensig. Yma bydd y clinigydd fforensig yn gofyn rhai cwestiynau i chi am yr ymosodiad. Mae'n bosibl y cymerir samplau fforensig fel swabiau o'ch gwddf a'ch ewinedd. Efallai y cymerir ffotograffau o unrhyw anafiadau. Os bydd y tagu'n digwydd fel rhan o dreisio neu ymosodiad rhywiol, yna bydd yr heddlu'n eich cyfeirio at y Ganolfan Cyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARC). Os nad ydych chi wedi siarad â'r heddlu, mae'n dal yn bosibl i chi gael eich gweld mewn SARC. Gallwch

Does dim bai arnoch chi

Mae rhai pobl sydd wedi cael eu tagu'n teimlo embaras neu'n teimlo mai nhw sydd ar fai. Dydi hyn byth yn wir.

Gall dioddefwr sydd wedi cael ei gam-drin dros gyfnod o amser "normaleiddio"r gamdriniaeth. Bydd y camdriniwr yn beio'r dioddefwr am yr hyn sydd wedi digwydd.

ddod o hyd i fanylion eich SARC lleol yn [Find Rape and sexual assault referral centres services - NHS \(www.nhs.uk\)](#) neu ffoniwch 111

Diogelu

Mae tagu'n beryglus. Yn ôl ymchwil o America, mewn sefyllfaoedd cam-drin domestig, mae dioddefwyr mewn risg uchel o gael eu llofruddio yn y dyfodol gan eu hymosodwr.

Os yw'r unigolyn sydd wedi eich tagu yn rhywun rydych yn ei garu, er enghraifft partner, gall fod yn anodd derbyn ei fod wedi gwneud rhywbeth mor beryglus i chi. Yn anffodus, mae'r rhai sy'n tagu unwaith yn debygol iawn o'i wneud eto. Efallai eu bod wedi gwneud hyn i rywun arall o'r blaen. Os rhoddir gwybod i'r heddlu am eu hymddygiad, gellir ei wirio gan ddefnyddio [Cyfraith Claire \(clares-law.com\)](#)

Mae'r bobl sy'n tagu yn beryglus i eraill. Dyna pam y bydd yr heddlu, gweithwyr gofal iechyd ac ati yn gofyn cwestiynau i chi am eich diogelwch (a diogelwch unrhyw blant dan sylw) ac yn debygol o'ch cyfeirio at y gwasanaethau cymdeithasol. Gwneir hyn er mwyn

Y gyfraith ar dagu

Mae Adran 70(1) Deddf Cam-drin Domestig 2021 yn ymdrin â thagu nad yw'n angheuol. <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A>

Os ceir unigolyn yn euog, gall fynd i garchar am hyd at bum mlynedd.

Yn gyfreithiol, nid yw unigolyn yn gallu cydsynio i gael ei anafu'n ddifrifol. Felly os yw dioddefwr yn cael ei anafu'n ddifrifol wrth gael ei dagu, all yr ymosodwr ddim defnyddio'r esgus bod y dioddefwr yn dymuno cael ei dagu a'i fod wedi ei brifo'n ddamweiniol.

Mae cefnogaeth ar gael, er enghraifft gan Gynghorydd Cam-drin Domestig Annibynnol (IDVA), drwy gydol y broses cyfiawnder troseddol.

Cyngor cyffredinol

Mae dioddef ymosodiad trwy dagu yn brofiad llawn straen.

Mae'n arferol i chi gael symptomau corfforol ac emosiynol ar ôl y digwyddiad, gan eich bod nid yn unig wedi cael y profiad o ymosodiad sy'n bygwth bywyd, ond hefyd efallai eich bod wedi bod i'r ysbyty, wedi bod mewn cysylltiad â'r heddlu a gweithwyr proffesiynol eraill fel gweithwyr cymdeithasol. Bydd hyn yn cael effaith gorfforol a meddyliol ac yn achosi straen a dylech geisio cymorth gan eraill fel eich meddyg teulu.

Bydd angen i chi roi amser i'ch hun wella.

Dylai hyn gynnwys gorffwys yn gorfforol ac yn emosiynol a gwranddo ar yr hyn y mae'ch corff yn ei ddweud wrthy'ch.

Cymerwch ychydig ddyddiau o seibiant o'r gwaith neu'r ysgol, mwy os oes angen.

Cewch wneud ymarfer corff ysgafn pan fyddwch chi'n teimlo'n barod.

Ceisiwch osgoi chwaraeon cyswllt am sawl wythnos.

Peidiwch â gyrru am y 24 awr gyntaf.

Lle arall y galla i gael help neu wybodaeth?

Live Fear Llinell gymorth am ddim: 0808 80 10 800

BAWSO Wales-wide Helpline can be contacted 24/7 on 0800 731 8147
info@bawso.org.uk.

Gwasanaethau canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol (SARC's)
www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault

- **Gogledd** - Rape and Sexual Abuse Support Centre (RASASC) 01248 670 628 or info@rasacymru.org.uk.
- **Canolbarth, Gorllewin, Dwyrain a De Cymru** - New Pathways 01685 379 310 or enquiries@newpathways.org.uk.

SafeLives safelives.org.uk

Men's Advice Line: 0808 801 0327

Respect helpline: 0808 802 4040

I unrhyw un sy'n poeni y gallent fod yn niweidio rhywun arall

**Diolch i'r goroeswyr sydd wedi helpu i ddatblygu'r daflen yma drwy
@IFAS**